

第一次爱爱，需要做哪些准备？



李熙墨

2017-10-03

上一课：为什么你觉得性是羞耻的？

下一课：爱爱疼痛，究竟是怎么回事？

在《爱爱疼痛，究竟是怎么回事？》文章里讲了我自己的恐怖初夜故事后，收到一票正准备打开新世界大门的男男女女给我留言，表示“吓得不敢尝试”了...

如果说昨晚的故事是一道恐惧疗法，震慑那些妄图“扒了猛干”的男子，让他们趁早放下粗暴，拥抱温柔；

那么今天的文章，就是一针镇定剂；恐惧多半源于未知嘛，用知识将自己武装起来，恐惧也就自然攻破了！

男女初夜准则

Step ONE：心理建设（女生）

我曾在女生群里做过一项关于“你的第一次疼吗？”的调查，答案大概有3种，

- a/ 非常疼
- b/ 有一点点疼，但很快就好了
- c/ 剧痛无比

而通过大家的描述，可以很清楚地看到，但凡说“不疼”的女孩，往往都有个共同的特性 - -

她们并没有太把“初夜”当一回事儿！

没有特别在意“第一次很重要，一定要交付给真命天子”的想法，没有太多的仪式感或羞耻感，没有“想要一次就成功并获得快感”的不切实际的预期，仅把它当做人生中必经的一个过程，能成就成，不成就抱抱亲亲睡一觉好了。

生理疼痛固然是客观存在，但主观上的紧张和羞耻，才是造成“剧痛”的主要原因。

当然，话说得轻松，想要彻底放下包袱，投入到享受中，却并非易事；

这时候，你也许需要视觉/听觉/触觉/味觉/嗅觉/情感与情趣各个方面的铺垫，转移你的注意力。

例如，使用眼罩，播放音乐，点燃香薰，看一场电影...任何能够放松和分散注意力的办法，都尽可能地用上吧！

Step TWO：拉伸/放松肌肉（女生）

每次提到生理疼痛，很多同学会非常简单粗暴地提出“润滑剂不够”这样的想法。其实，不够润滑只是引起疼痛的诸多原因之一，即使足够润滑了，依然可能出现阴道肌肉筋挛。

所以，女孩在初次爱爱前，不妨先泡个热水澡，做一些韧带拉伸运动，充分放松腿部臀部的肌肉，减少筋挛的可能性。

Step THREE：情趣按摩（男生）

这个按摩主要针对下体（当然，如果男生有耐心做完全身，是再好不过了）；

在手上涂满润滑油（第一次务必使用专业的水基润滑油，不要用些稀奇古怪的东西来代替，也不要期待阴道自带的水分“够用”），双手整个手掌从女生大腿内侧开始向内推按，直至会阴处，换成大拇指，轮流按摩会阴沟，和会阴沟两边的小沟；这个部位的肌肉充分放松了，阴道口才有可能放松。

此外，会阴也是身体向阴道输送血液的必经之路，适当的按摩，可以加速阴道充血勃起，让女孩更容易在爱爱中体验到快感。

你还可以顺便按摩豆豆，让女孩更湿润；双手大拇指轮拨，是最舒服的体验，没有之一。

全方位唤起后，将手指慢慢伸入阴道口，轻轻地在四周转圈，消除阴道口的紧张感。

Step Four：调整呼吸 / 欢迎丁丁进入（女生）

XO挤是一个万能的动作！

先深吸一口气，然后阴道向外推送做X挤，同时大口呼气，这样你的阴道口会微微张开，迎接丁丁的进入；

将丁丁放入3cm左右处，接着做O型夹，配合鼻腔大口吸气，阴道将丁丁整个“吸”入身体内；

很多不熟悉状况的年轻人，因为害怕女孩疼，就不敢深入阴道，而是停留在阴道口。这实在是“本末倒置”！

阴道口是整个阴道最紧的部位，阴道深处，反而相对宽松；所谓“初极狭，才通人，复行数十步，豁然开朗”，用来形容阴道再贴切不过。

所以，男生最好一次进入到最深处，不要在阴道口逗留；

完全进入后，别急着做活塞运动，而是停在里面呆一会儿，等待女生继续做2-3次深呼吸和XO挤，适应了丁丁在身体里的感觉后，再慢慢开始抽动。

ART & SEXUALITY

熙墨实验室

性生理 / 性心理 / 亲密关系

你有权追求更好的生活

以学霸的态度，来学习如何让自己
和所爱的人更快乐！



熙墨实验室

写留言